

CORONAVIRUS AUCH DARÜBER REDEN WIR



PSYCHISCH GESUND BLEIBEN IN ZEITEN VON CORONA

Das geht nur

→ GEMEINSAM, mit
RUHE und GELASSENHEIT
und auch mit ein bisschen HUMOR



- Zieht bitte **alle an einem Strang**, vor allem zu Hause und auch in der Öffentlichkeit.
- An alle weniger gefährdeten, v.a. jüngeren Menschen: **Helft** bitte den stärker gefährdeten, v.a. älteren Menschen und Menschen mit Vorerkrankungen.
- Euch allen vielen Dank für diese **wichtige Unterstützung** im Kampf gegen den Coronavirus.

TIPPS, UM DEN TAG ZU STRUKTURIEREN

Isolation und abrupte Veränderungen in der Tagesstruktur sind für viele eine große Belastung. Daher ist es derzeit wichtig, eine neue Routine für den Tag zu finden.

- Versucht, um dieselbe Zeit aufzustehen und Eure **Morgenroutine** mit Zähneputzen usw. beizubehalten!
- Informiert Euch über das Tagesgeschehen gezielt auf **offiziellen Kanälen** und meidet übermäßigen Konsum von Medien!
- Macht Euch **Telefon- oder Chat-Dates** aus!
- Redet darüber, **wie es Euch mit der Situation geht** – das hilft!
- Mittagessen um 1, Tee um halb 3, Skypen um 5 – kleine Rituale helfen bei der Strukturierung des Tages!
- Plant, wann ihr ins Bett gehen werdet und versucht, **vor dem Schlafen zur Ruhe zu kommen!**

PSYCHIATRIE, PSYCHOLOGIE UND PSYCHOTHERAPIE VIA TELEFON UND INTERNET!



Für die Zeit der Coronakrise gibt es die Möglichkeit, psychiatrische, psychologische und psychotherapeutische Behandlung **per Telefon oder via Internet** in Anspruch zu nehmen.

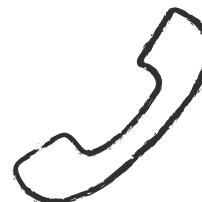
FÜR EUCH UND ALLE ANDEREN – ACHTET AUF

- 1 **Fakten statt Fake:** Regelmäßig, aber nicht andauernd, offizielle Informationen einholen!
- 2 Egal wo, egal wann: **Respektvoll** verhalten – sich selbst und anderen gegenüber!
- 3 **Ordnung machen:** Die für Euch wirklich wichtigen Dinge ordnen, planen, und tun!
- 4 Den Tag strukturieren: **Routinen einhalten!**
- 5 **Auszeiten nehmen:** Pausen miteinander, aber auch voneinander, machen, v.a. wer auf engerem Raum miteinander lebt!
- 6 **Soziale Beziehungen pflegen:** Das geht auch übers Telefon und soziale Medien!
- 7 Für Kinder da sein: Ihre **Sorgen besonders ernst nehmen** und mit ihnen reden!
- 8 **Körperliche Gesundheit:** Gesund ernähren, bewegen, schlafen und Hygieneregeln einhalten!
- 9 **Bewegung im Freien:** z.B. Laufen und spazieren gehen sind möglich alleine, mit Menschen aus dem eigenen Wohnungsverband, oder mit einer Person, wenn ein Abstand von mindestens 1-2 Metern zu dieser sichergestellt werden kann
- 10 **Weiterleben:** Die für Euch schönen Dinge finden und genießen!

Und wenn's trotzdem nicht geht: **Hilfe suchen!** Je früher, desto besser! Denn auch in Zeiten des Coronavirus ist es okay, auch mal nicht okay zu sein.



DIE WICHTIGSTEN TELEFON- NUMMERN AUF EINEN BLICK



www.darueberredenwir.at
facebook.com/darueberredenwir
instagram.com/darueberredenwir
#darueberredenwir

Bei psychischer Belastung auf Grund des
Coronavirus oder der Isolation können
folgende Nummern angerufen werden:

Telefonseelsorge 142
(rund um die Uhr)

Rat auf Draht 147
(für Kinder, Jugendliche
und Bezugspersonen;
rund um die Uhr)

Ö3 Kummernummer 116 123
(täglich, 16-24 Uhr)

**Berufsverband Österrei-
chischer PsychologInnen** 01/504 8000
(BÖP; Montag bis Freitag,
09-16 Uhr)

Bei allgemeinen Fragen zu Übertragung,
Symptomen, Vorbeugung

**Agentur für Gesundheit
und Ernährungssicherheit** 0800/555621
(AGES; Infoline Coronavirus)

Bei Verdacht auf Infizierung mit dem
Coronavirus oder auftretende Symptome

**Österreichisches
Gesundheitstelefon** 1450

Für Personen, die auf Hilfe angewiesen sind,
aber keine Unterstützung durch Angehörige
oder NachbarInnen bekommen können

**Servicenummer
der Stadt Wien** 01/4000 4001

Team Österreich 0800/600 600

In psychischen Krisen- und Notfällen

**Notrufnummer der Psycho-
sozialen Dienste in Wien** 01/31330



Persönliche Nummern